

En plan för att öka motion eller sömn

Utvärdera dina egna motionsvanor med hjälp av [online-enkäten för 10–17-åringar](#) eller [online-appen som är riktad till personer över 18 år](#). Jämför dina vanor med [rekommendation om fysisk aktivitet för 7–17-åringar](#) eller [motionsrekommendationerna för vuxna](#). Se [tipslistan på finska](#) som hjälper dig att ändra dina vanor.

1 Välj ett utvecklingsmål.

2 Gör upp en plan: ställ upp ett mål för det utvecklingsområde du valt.

Vilka konkreta åtgärder ska du vidta för att nå ditt mål inom den tidsram som du kommit överens om med din lärare?

Till exempel • jag tar trapporna i stället för hissen en gång om dagen i en veckas tid • jag cyklar till skolan två gånger i veckan i två veckors tid • jag ökar min sömntid genom att gå och lägga mig 15 minuter tidigare på vardagar i två veckors tid



3 Förverkliga dina planer!

4 Slutligen, utvärdera din framgång.

Nådde du ditt mål? ja ganska nära nej

Vilka faktorer har bidragit till dina framsteg?

Vilka faktorer hindrade dig från att göra framsteg?

